

LA RÉSILIENCE : UNE CAPACITÉ À SURMONTER LES ÉPREUVES

Le mot *résilience*, provenant du latin et signifiant ressauter, est un terme fréquemment utilisé en physique pour parler de la capacité des matériaux à subir des pressions et à reprendre ensuite leur forme primitive. En psychologie, on fait alors référence aux mécanismes d'adaptation d'un individu face à divers stress.

Cette capacité est particulièrement intéressante à développer pour des personnes comme vous et moi qui souffrons d'une maladie de douleur chronique souvent associée à un manque de soutien et de compréhension de l'entourage. Nous vivons donc un double stress et ce, au quotidien.

L'acceptation

Avant même de parler de résilience, il faut mentionner que l'épreuve doit d'abord être acceptée. On ne saurait développer des mécanismes d'adaptation à une situation que l'on ne reconnaît pas comme étant réelle. C'est souvent le cas lorsqu'on reçoit un premier diagnostic de FM. On ne comprend pas ce qui nous arrive, on se révolte, on refuse, on combat. On se demande « Pourquoi moi? » et, très souvent, on se sent coupable de souffrir de FM.

Comme l'explique Jacques Lecomte, la résilience se manifeste par un changement de focalisation. Il donne l'exemple du rabbin Kushner qui, après avoir perdu son jeune fils, déclare : « Notre question *Pourquoi devons-nous ressentir de la douleur?* devient *Que faisons-nous avec notre douleur pour quelle soit significative et pas seulement une souffrance gratuite, vide de sens?*¹ »

Alors, si on réussit à accepter la situation telle qu'elle est (dans notre cas, la FM), on peut enfin tourner son regard vers l'avenir et s'ajuster à notre nouveau contexte de vie, voire en faire quelque chose qui nous permette de grandir, de développer d'autres compétences et de découvrir sa créativité. En quelque sorte, on repart d'un autre pied.

La résilience : une utopie?

Comme l'explique Boris Cyrulnik, neuropsychiatre et pionnier du concept, « Le mot *résilience* vient du latin et signifie ressauter. Non pas ressauter à la même place, comme si rien ne s'était passé, mais ressauter un peu à côté pour continuer d'avancer. Résilier un engagement signifie aussi ne plus être prisonnier d'un passé, se dégager. La résilience n'a rien à voir avec une prétendue invulnérabilité ou



une qualité supérieure de certains, mais avec la capacité de reprendre une vie humaine malgré la blessure, sans se fixer sur cette blessure.²»

On pourrait croire que cela ne saurait s'appliquer à nous. Mais c'est tout le contraire. Ainsi, plusieurs ont transformé leur vie et décidé de choisir des avenues dont ils rêvaient avant. D'autres ont renforcé leurs liens avec autrui à travers le partage, le soutien et la compassion envers leurs pairs. La maladie a donc permis une vie meilleure sous certains rapports.

La résilience nous envoie le message que nous ne pouvons pas toujours faire l'économie de la souffrance pour déployer notre créativité et ainsi actualiser des forces que nous avons mais qui étaient demeurées latentes. Elle nous offre l'espoir et dynamise notre vie!

Diane Leroux

¹ Tiré du site de Jacques Lecomte, *Résilience*, www.psychologie-positive.net consulté le 14 février 2013.

² Tiré de *Définitions et citations autour du concept de résilience*, sylviecastaing.chez.com, consulté le 20 février 2013.

Sources : *La résilience pour surmonter les épreuves*, www.aufeminin.com, consulté le 14 février.

Virage, Vol. 6, n° 2, hiver 2000 ó Lemay, Michel, MD, psychiatre, Hôpital Ste-Justine. *Équilibre en tête*, vol. 14, n° 4.